

ဆရာများ \* မိဘများ \* ကလေးများ -

# တုတ်ကွေး နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘာလုပ်ရမည်ကို သိသည်



• သင်ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေသည့် အခါတိုင်း တစ်ရှူး သို့မဟုတ် သင့်လက်အင်္ကျီ လက်ဖြင့် ကာပါ။

• သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ သို့မဟုတ် လက်ဆေး ပိုးသတ်ရေကို အသုံးပြု၍ မကြာခဏ နှင့်ကောင်းစွာ ဆေးကြောပါ။

• သင်နေမကောင်း ဖြစ်ပါက အဖျား ကျသွားပြီးနောက်အနည်းဆုံး 24နာရီ ကြာသည်အထိ အိမ်မှာပင်နေပါ။ အိမ်၌နေရန် ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။

**အသက် 6 လနှင့် အထက်ရှိသူတိုင်း - ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ!**  
နာမကျန်းမှုကူးစက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးအောင်ကူညီကြပါစို့။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက **flu.gov, healthvermont.gov**  
တွင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် **2-1-1**သို့ ဖုန်းဆက်ပါ။



